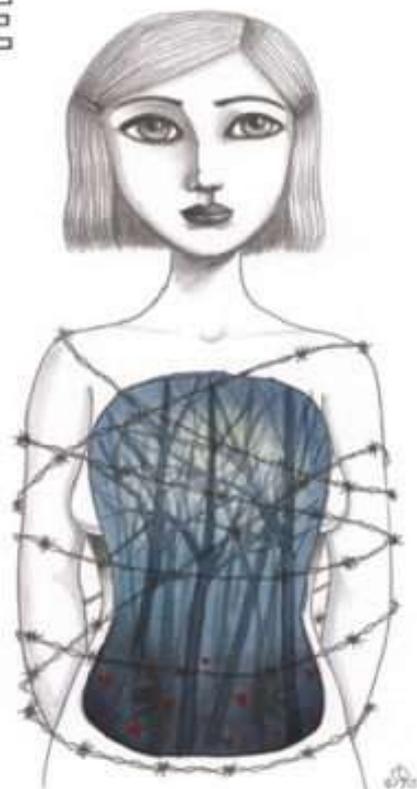


## SELFIE



## ZULEMA

Seconda puntata della storia di Zulema

Data: 21.09.1999

Luogo: Clinica Media dell'Ospedale P.  
Zulema, 39 anni

Unità 4, letto 4

**- Mi stavi dicendo che avevi abbandonato il trattamento per due anni, che eri da sola con i tuoi figli, che loro non sapevano che eri sieropositiva...**

Eh sì, ero da sola, io parlavo con mia suocera, lei sapeva tutto, e mi chiedeva se io prendessi la terapia, io le dicevo che mi faceva male, che non avevo più la forza di prima, che lavorando mi stancavo tantissimo, e lei ha insistito e mi ha detto: "Tu devi prendere la terapia, non devi mollare". Un giorno mi ha visto molto male e mi ha detto: "Andiamo all'ospedale, ti accompagno" e mi ha accompagnato e mi ha portato qui. Da quel momento sono sempre venuta e lei mi controllava la terapia, gli appuntamenti, Sì sì, è stata lei che mi ha portata.

**- Abiti vicino all'ospedale?**

Vivo lontano, ma per arrivare prendo un solo autobus, sono 40 minuti, una fortuna, un solo autobus.

**- Bene, almeno un vantaggio. Senti Zulema, vorrei che parlassimo di tutto quel tempo che non ti sei curata, quei due anni.**

Io stavo molto male.

**- Ma non andavi dai medici?**

No, non andavo, mi tenevo i dolori e i malesseri. Stavo a casa.

**- E perché?**

Perché io vivo... non penso, io non credevo nelle medicine, nei medici, dopo quello che ho passato con mio marito...

**- Ah, non ti fidavi del trattamento**

Ma certo, io dicevo nooo, le pastiglie non fanno niente. L'unica cosa che mi facevano era vomitare e dopo aver vomitato tanto stavo peggio ancora, stavo male, sentivo che avevo le difese troppo basse, ero molto debole

**- E allora cosa facevi? Pensavi che le pastiglie non ti facevano niente e va bene; ma hai pensato cosa ti avrebbe potuto far bene?**

Io pensavo ok, uscirà un vaccino, sicuramente ci sarà il vaccino, è questione di poco tempo. Guardavo tutti i programmi alla TV, tutti, leggevo i giornali cercando novità, e pensavo, uscirà un vaccino e guariremo tutti, perché tante pastiglie? Ma è arrivato il giorno che non ce la facevo più e sono arrivata all'ospedale, non ce la facevo più

**- Cosa provavi, cosa sentivi, che sintomi avevi?**

Soprattutto molta stanchezza e io sono sempre stata molto agile. Non avevo energie, mi buttavo sul letto e non c'era maniera di alzarmi. Da bambina ero un poco grassottella, invece poi ho iniziato a calare di peso, ho calato tantissimo, ma tanto tanto eh! Non avevo mai fame, mia suocera mi portava ogni tanto un piatto di gnocchi e a me faceva schifo il cibo, le dicevo no, grazie, e lei mi diceva: "Mangia, mangia che ti fa bene". Quando lei non mi vedeva mettevo il cibo in una borsa e dopo la buttavo via. Mangiavano tutti insieme, con i miei figli, in cucina ed io non potevo nemmeno guardare il cibo, mi veniva da vomitare solo a vederlo, Ad un certo punto è successo quello che ti ho detto, mi suocera mi ha detto: "BASTA! Dobbiamo andare all'ospedale!" e mi ha portato qui. Una volta arrivata ho iniziato a prendere un poco di coscienza, capisci? Perché avevo già visto tutto con mio marito e l'avevo passata molto male. Penso, però, che nel mio caso sarà diverso, ho già l'esperienza con mio marito.

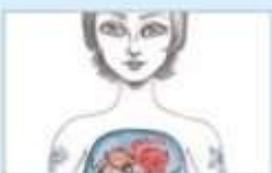
(continua a pag 3)



**MI GUARDO ALLO SPECCHIO ...**  
Avevo già cominciato abbastanza  
(pagina 2)



**PROVE DI ME ALLO SPECCHIO**  
Lo seguo e vedo che entra al bar  
(pagina 2)



**IDENTITÀ LIBERE**  
Scrivere è uno dei tanti "specchi"  
(pagina 2)



**NUBI**  
Né cassetti centinaia di cose  
interessanti  
(pagina 2)



**TABU**  
Visti la seggiola sporca  
(pagina 2)

## L'ANGOLO DI MITILENE

Cosa vedo davanti allo specchio?

Vedo nero sotto gli occhi. Appena sveglia dopo che il gatto mi ha svegliato. Capelli da pettinare, pensare a cosa non fare visto che la vita è come la linea dell'equatore.

Denti e mani da lavare, pensieri mentre sono sul gabinetto, ma poco distante dallo specchio.

In finale vedo quel che c'è: ovvero io, ma non i pensieri!

Ci sono tanti tipi di specchi. Glassa a specchio, specchio delle mie brame..., la fonte dove Narciso si guardò, Alice, Dorian Gray, Uno, nessuno e centomila e altri personaggi di fantasia. Pulito come uno specchio, occhi che sono lo specchio dell'anima, lo specchio che non funziona, gli occhiali a specchio, rompere uno specchio, guardarsi allo specchio. Ecco la breve storia del narcisismo e della vanità

## MI GUARDO ALLO SPECCHIO E VEDO UN ALTRO VOLTO

Uno sguardo dolce e malinconico che si ritrova nell'infinito del mare

Era una giornata come tante, le nuvole nel cielo sembravano la schiuma dell'infrangersi delle onde sugli scogli candidi, lucidi e bagnati. Passeggiavo a piedi nudi con le scarpe che dondolavano sulle mie dita, i pantaloni arrotolati fin sotto il ginocchio.

Quella passeggiata pomeridiana la facevo da sessant'anni. Prima saltellando ed ora a passi lenti e faticosi, ma sempre con quella effervescenza che porto nel corpo. Di solito cammino finché non sono stanco, mi fermo, mi siedo su uno scoglio e fisso l'orizzonte, solo quello, quella linea sbiadita che non si capisce se appartiene al mare o al cielo, sto lì fino al tramonto e poi torno a casa.

Oggi però mi sono ricordato che quando avevo quindici

anni mi ero guardato nel riflesso del mare; vedevo quel bel volto, liscio, con un po' di brufoli qua e là.

Avevo già camminato abbastanza, così mi sono seduto su uno scoglio, lì ho aspettato fino al tramonto (come d'abitudine) e stavo per andare via, ma prima mi sono guardato nel riflesso del mare: non mi sono visto a settant'anni, ma a quindici, con quello stesso viso, che ora aveva un po' di rughe, e quei capelli folli e biondi, che ora erano grigi/bianchi.

Ero così commosso che mie lacrime salate, rigandomi la guancia, caddero nel mare salato, infrangendo l'immagine mia a quindici anni, infrangendola nell'acqua, ma nel cuore no.

Olivia

## PROVE DI ME ALLO SPECCHIO

Saliamo e scendiamo dalla vita, qualche volta perdiamo una corsa, ma un capolinea può essere anche una nuova partenza

Sabato tre novembre verso le 7.30 passeggiando per Servola ho notato un ragazzo che saliva da via San Lorenzo in Selva: giubbotto Colmar, cappuccio in testa, occhiali da vista e viso triste. Lo guardavo, ascoltavo musica, passo lento e non capivo fosse anche se ero sicuro di conoscerlo.

Il viso e la camminata mi ricordavano Alessandro, un ragazzo che mancava da Servola da alcuni mesi e che mi chiedevo che fine avesse fatto. Lo seguivo e vedo che entra al bar, beve un caffè, si gira ed è lui, si proprio lui Alessandro. Sembra aver perso peso, è differente dal solito Alessandro. Mi viene di fargli un saluto, poi penso è sabato, è mattina e conoscendolo sarà intrattabile, irascibile e probabilmente ancora sotto effetto alcol dal giorno prima.

Meglio evitarlo non si sa mai. Decido allora di prendere la 29 e con mio stupore sale anche lui. È distaccato, sta lì, non alza lo sguardo, non sorride sembra quasi assente. Dai suoi occhi ogni tanto scendono delle lacrime. Si asciuga e continua a fissare il vuoto.

Chissà cosa avrà! Non l'ho mai visto così. Mi incuriosisce e decido di seguirlo, stando attento a non farmi vedere. Scende al capolinea e cammina lentamente sino a Via Coroneo, sale sulla 17 sempre triste, ma sembra anche un po' nervoso; le due sigarette fumate in cinque minuti sono un chiaro segnale. Scende al capolinea e si avvia verso il comprensorio con passo ancora più lento e con il viso sempre cupo. Si nota che in lui qualcosa non va, sembra andare lì contro voglia, poco convinto,

rifiuta un passaggio solo agitando la testa e rifuma, si ferma, guarda una palazzina bianca. C'è scritto: "Alcologia e tabagismo". Io non capisco e lui girandosi all'improvviso mi dice:

"Sai sono in Alcologia da quasi cinque mesi, sembra ieri che sono entrato. Ricordo bene la dottoressa Pizzolato che mi diceva che dovevo fare un mese di dh totale e non capivo.

Ricordo anche il mio primo pensiero: "Cossa? Un ricovero! Questa xè matta più de mi" eppure ho accettato. Non ero tanto convinto, anzi appena uscito ho pensato: "Dai Sandro, xè solo un mese". Sbagliavo. Ne ho fatti di più, tanti di più.

Grazie a loro non parlo e non sogno più demoni che vogliono uccidermi. Non sono più solo e depresso. Hanno risistemato il mio cervello, hanno ridato a mia figlia il suo papà, ai miei genitori quel figlio che avevano perso adolescente e un nuovo fratello a mia sorella.

Prima di andare ti dico ancora una cosa. In questa struttura i dottori, psicologi e operatori non sono come li descrivono per i bar, anzi sono angeli che ti riprendono dalla via del non ritorno regalandoti una cosa che avevi perso: la voglia di vivere.

È una nuova vita. Ora vado. Ho amici e dottori da salutare, sono le mie ultime quattro ore qui e mi aspettano per le dimissioni. Ciao! Ci vediamo a Servola".

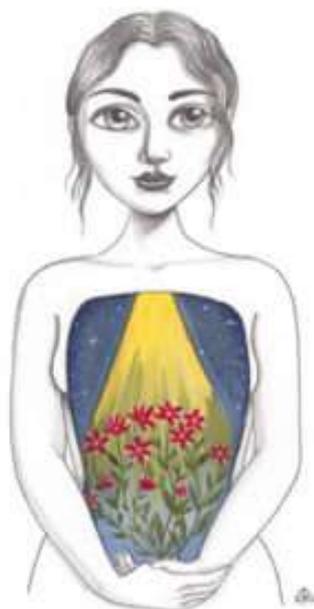
Alessandro

## TU CHIAMALE SE VUOI POESIE

Migliaia e migliaia di anni fa mi mescolavo a gruppi di fanciulli che si esercitavano nel lancio del giavellotto e in svariate prove di forza. Anche avvicinavo fanciulle. E mi univo a loro sulle rive ondose del grande padre di ogni vita. Ed essi, fanciulle e giovani vigorosi, accettavano gioiosamente

la mia presenza, bonariamente motteggiandomi a volte. Come fossi uno di loro e non un dio. Se ora cerco di fare altrettanto, benché immutato appaia il mio aspetto, mi sento guardato in modo diverso, come se scorgessero, nel fondo dei miei occhi glauci, il fantasma di una vecchiezza da tenere lontana.

Luciano



## ZULEMA

(segue dalla prima pagina)

### - Sei stata ricoverata prima?

No, no, ah scusa sì, ci sono stata poco tempo fa per un intervento all'intestino, nei piani di sopra, il 20 luglio mi hanno operato, perché mi era venuta una grossa infezione e avevo... delle... fistule dentro di me, può essere? E mi faceva tanto male quando camminavo, andavo continuamente in bagno e dopo ho iniziato ad avere diarrea con sangue e allora mi hanno operato

### - E come è andato l'intervento?

Si sì, l'intervento apparentemente è andato bene, beh, io ho il diabete, e sembra che fino adesso non si sia cicatrizzato dentro

### - Ah, che complicazione!

Eh sì, quando sono venuta per l'intervento mi hanno trovato il diabete. Per me era una lotta costante andare di corpo, pensavo che la cosa passasse, ma non passava, al contrario peggiorava. Dopo ho cominciato con il male di testa e sono venuta qui, in ospedale, e mi hanno operato.

### - Il 20 luglio ti hanno operata, e quando sei stata dimessa?

Sì, il 20 mi hanno operato, ma non ricordo bene, perché io sono stata ricoverata il 12 luglio, e appena il 20 sono riusciti a fare l'intervento, in realtà loro sapevano che non mi potevano operare, ma mi hanno

ricoverato per non perdere il posto letto e allora io sono rimasta dal 12 fino al 20. Stavo male, avevo quella infezione, quella che mi stavano controllando, e hanno anche scoperto che avevo la pressione alta e allora ho dovuto aspettare fino al 20

### - Ma non era per non perdere il posto letto?

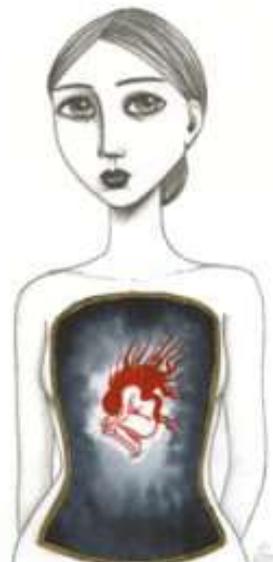
Sì all'inizio era così, ma dopo hanno scoperto un sacco di cose, emorragia, pressione, diabete. Alla fine dopo l'intervento sono rimasta per circa dieci giorni, poi sono andata a casa.

### - E dopo un'altra volta ricoverata il 20 agosto, vero?

Sì, mi avevano detto di riposare dopo il post-operatorio. Ero a casa e non facevo niente e là sono iniziati dei tremendi mal di testa, forti forti, e allora un giorno mi sono alzata e ho detto, basta, non ce la faccio più, e vado dal medico. Sono andata da uno che è vicino a casa mia, un medico clinico in un piccolo centro di salute del quartiere. Il medico mi dice: "No, niente di grave, si tratta di una emicrania, sicuramente una forte emicrania". Invece il lato sinistro della testa mi esplodeva, faceva così male che non potevo muoverla perché sembrava che ci fosse qualcosa di staccato, sciolto, non lo so, allora gli ho detto: "No dottore, deve essere un'altra cosa,

non un'emigrania" e il medico mi dice: "Ma lei dovrebbe andare all'ospedale dove le hanno fatto l'intervento", (io gli avevo detto che ero stata operata all'intestino). Gli risposi che non sarei andata all'ospedale, che il centro di salute è più vicino a casa mia e non posso andare fino all'ospedale che è molto lontano. Allora il medico mi ha dato delle pastiglie, non mi ricordo come si chiamavano, ma non mi hanno fatto niente. Io continuavo ad avere dolori. Era un giovedì e la sera stessa ho avuto delle convulsioni. Avevo sempre una borsa col ghiaccio sulla testa. Un dolore ancor più forte mi ha fatto alzare dal letto. Stavo malissimo. In quel momento è venuta da me mia figlia più piccola e subito dopo la più grande; è stata l'ultima cosa che ho visto. Mi sono arrivate delle convulsioni e tremavo in tutta la parte sinistra compresa la gamba, fino al punto di rimanere come emiplegica. Non capivo niente con la gamba piegata verso l'interno. Credo di aver perso i sensi e di essere svenuta. E' arrivata mia suocera, mio figlio e, quando sono tornata in me, ero sdraiata sul letto e non sentivo né la gamba né il braccio sinistro, la testa esplodeva e così quel giorno sono venuta all'ospedale.

... continua



## IDENTITÀ LIBERE

La creatività è uno strumento per riconoscersi, in un gioco di specchi tra immaginazione e realtà

In un momento inconsciamente fragile della mia vita prendevo molti bus e abitualmente mi sedevo dalla parte del finestrino per osservare la città nei diversi momenti della sua apparizione ai miei occhi. Un paesaggio in movimento sul mio corpo stabile.

Un giorno salii sul bus numero 21 in Piazza della Libertà e trovai una lettera piegata abbandonata sul pavimento e calpestata da chissà quante scarpe. La lessi e ci trovai un pezzo di vita di una sconosciuta. Un pezzo di vita fluttuante in un contesto estraneo ed etereo che si posò sulle mie mani. Erano annessi titolo, data e ora. Incredibile. Due facciate di scrittura intima in cui una donna descriveva un periodo della sua vita e i vari intrighi dovuti a relazioni travagliate.

Relazioni con se stessa e con chi faceva, fa e farà, o non farà più, parte della sua vita. Leggendola ho subito avuto una sensazione di sollievo, mi ci ritrovavo in quello che aveva scritto. Ho riconosciuto quel bisogno di mettere su un pezzo di carta pensieri intrappolati nella mente per renderli più reali e averceli davanti agli occhi come davanti a uno specchio. L'essere umano

## NUBI

Avvolta da una coltre di fumo vedo un ciliegio

Fumavamo, una sigaretta dopo l'altra. Nella stanza c'era più fumo che aria e a fatica respiravamo, in questa nube grigia. Il portacenere era pieno fino all'orlo. Mancava la voglia di alzarsi, per svuotarlo, e poterlo riempire di nuovo. Sul letto una pila di vestiti, non solo sul letto.

Il pavimento era ricoperto di cose che non usavo più e vestiti, sporchi, puliti, nemmeno lo so, quindi non chiedetmelo. Il televisore acceso, solo per fare compagnia. Trasmetteva qualcosa di troppo noioso, anche solo per farci caso. Sui muri, c'era il peso della mia giovinezza, i miei

pensieri, date importanti e frasi di Vasco che non mi dispiaceva come cantante, ma nemmeno mi piaceva. Negli armadi, oltre ai miei vestiti, le camicie e i giubbotti di mio padre, c'erano anche i vestiti di mia madre morta. Li butteremo via. Nei cassetti centinaia di cose interessanti. Penso che qualsiasi donna potrebbe passare un'eternità nella nostra stanza. Davanti a me un ciliegio disegnato sul muro riflesso nello specchio. Fumavamo, io e la mia immagine riflessa. Una sigaretta dietro l'altra.

Sadsaretta

ha il costante bisogno di rispecchiarsi nelle sue azioni per confermare la propria presenza nel mondo. Se non mi vedo costantemente come faccio a sapere di esistere? Mi immedesimo sempre, cercando di trovarmi nelle cose e nelle persone che incontro, nelle opere d'arte che contemplo. Il mio abitare è determinato dal continuo bisogno di rispecchiarmi in quello che mi circonda in quanto proiezione della mia mente, del mio mondo interiore. Io lo so che la mia mente è bugiarda, meschina, mi piace così tanto mentire a me stessa. Avvenimenti esterni a me mi spingono a creare degli immaginari confusi, velati. Scrivere è uno dei tanti "specchi" che permettono di esplicitare delle verità difficili da confessare. Vengo a contatto con le parti più intime e nascoste di me stessa, mi riconosco, mi reinvento, mi perdo e mi rincontro. Io sono tutti e tutti sono me, immagini virtuali, visioni immaginarie.

Assecondiamo questo bisogno di specchiarsi. Rendiamoci liberi.

Camila

Questo numero è nato dalla frangetta di Milly Carlucci e da quei tanti personaggi televisivi che rincorrono gli anni passati a suon di silicone. Icone di trenta o quarant'anni fa che riproducono i loro tratti di riconoscimento - un certo occhiale azzurro, una pettinatura, quel fare sbarazzino - sfidando la gravità, le mode e qualche volta il senso del ridicolo. Si è salvata solo Raffaella Carrà, per voto unanime! Ma poi in redazione ci siamo guardati l'un l'altro, e noi?

Qualcuno ha cercato invano quel certo parrucchiere a Monfalcone che finge così bene i capelli di bianco. Poi abbiamo fatto i conti ognuno con la propria vita. Troverete ragazze che nel riflesso del mare si scoprono uomini ormai vecchi, giovani donne che si rispecchiano tra le righe intime di un foglio caduto a terra e calpestato. Qualcuno pedina sé stesso, anche Eros ha perso lo smalto. Rischiando tutti di svanire come la nube di fumo di una sigaretta.

## TABÙ

**Sacro, santo, ma anche scomunicato e segregato: tutto questo è tabù. Come la sicurezza dietro la quale nascondiamo molte nostre paure**

Nel 1981 fu individuato il virus del HIV dalla comunità scientifica statunitense. Avevo solo 7 anni ed a casa mia non se ne parlava. Tutte le tematiche concernenti la sessualità non erano previste, tabù mentali che evidenziavano e rappresentavano una chiusura mentale impregnata di grande ignoranza, una non-conoscenza che però mi aveva schermato rispetto ad una crescente stigmatizzazione verso una nuova categoria di persone da "escludere dalla società sana".

Ripensando a quegli anni ricordo quando mio fratello, il più piccolo, si ammalò di orecchioni: vederlo star tanto male mi straziava e così passavo il tempo tenendolo abbracciato, cantandogli qualche canzoncina cercando di farlo ridere. Ebbene dopo un paio di settimane mi ammalai anch'io e dopo circa un mese anche il fratello più grande che rischiando la funzionalità dei suoi gioielli fu ricoverato presso la Maddalena, l'ex ospedale triestino riservato agli infettivi gravi. Andavamo a trovarlo, ma potevamo parlargli solo dalla finestra restando confinati all'esterno dell'edificio. Passarono alcuni mesi e mi ammalai anche di rosolia e, con mio gran stupore, vidi il pediatra fare salti di gioia mentre io ero costretta ad una camera buia lontano da tutti. Le malattie le affrontavamo così, semplicemente, senza capirci nulla, adattandoci a ciò che avveniva ed al conseguente isolamento, con grande naturalezza.

Ebbene questo era lo schema mentale di partenza, quello condiviso dalla maggioranza delle persone. Non si sapeva, né ci si interessava sul come si diventava portatori o ci si ammalava. Per le modalità di trasmissione degli agenti patogeni si rimaneva ancorati allo schema orecchioni, rosolia ecc. Quindi la soluzione sociale ad una malattia come l'AIDS che non aveva cura, come si pensava all'epoca, fu quella di isolare all'interno di uno stigma (la camera buia) non solo gli ammalati, ma anche tutti i soggetti che all'insegna di un attento e contemplato pregiudizio venivano considerati ad alto rischio: tossicodipendenti ed omosessuali.

A dir la verità sull'AIDS e sull'HIV ne sapevo poco, erano argomentazioni che non si affrontavano neppure durante gli anni della mia adolescenza.

Fu il mio primo test ematico richiesto dal medico in stato di gravidanza ad avvicinarmi al tema e a documentarmi sulle modalità di contagio della patologia e quando andai a ritirare le analisi del sangue sentii uno strano ed insolito stato d'anima scorrermi pulsante nell'anima tanto quanto il sangue che ossigenava ogni singola cellula, fino alla lettura **NEGATIVO** all'HIV e solo allora sospirai: l'ignoranza dilagava, era il 1994.

Un salto temporale di circa vent'anni mi portò a confrontarmi quasi quotidianamente con l'HIV, con l'AIDS, con l'epatite B e C e con un ventaglio variopinto di altre specifiche malattie di cui ignoravo l'esistenza: lavorare in un istituto penitenziario ti apre le porte della conoscenza relativamente a molte e svariate argomentazioni, ma solo quando diventano la quotidianità ti rendi conto di quanto sia difficile il contagio di certe patologie nonostante si viva a stretto contatto. Tuttavia furono i racconti di RM e IB a lasciare nella mia anima una traccia indelebile: entrambe prostitute "costrette" a rapporti sessuali, anche con uomini sposati, che richiedevano specificatamente di non usare il preservativo: li chiamavano i "rapporti sicuri". Il loro viaggio nella malattia fu estremamente doloroso, forse ancor più devastante della vita che il destino aveva loro riservato.

Un giorno però si verificò una situazione che mi lasciò interdetta: la reclusa IB, presa da un attimo di ira verso le istituzioni sporcò la sua seggiola con del sangue in attesa che proprio io entrassi per eseguire la battitura delle inferriate. Vidi la seggiola sporca e pur inquieta non mostrai alcuna reazione negativa, mi misi i guanti e continuai il mio lavoro. Spostai la seggiola dicendo solamente poche parole: "Temo più la vita sana della morte o della malattia, ma ho due figlie che vorrei crescere in salute finché mi è possibile" e me ne andai.

L'indomani IB mi chiamò, si scusò infilandomi un cuoricino adesivo nella tasca del maglione, oggetto che ancora conservo.

**Valentina**



Le immagini di questo numero sono per gentile concessione di **Shanti Ranchetti** tratte dalla serie **"Dentro di me: Veneri Anatomiche"**. Shanti Ranchetti nasce a Milano dove si diploma in illustrazione alla Scuola d'Arte applicata all'Industria del Castello Sforzesco. Ha lavorato come scenografa e decoratrice e dal 1999 si dedica interamente all'illustrazione e alla pittura. Ha collaborato con numerose aziende tra cui Plasmon e Aprica e con varie riviste tra le quali Caffelatte e The End. La serie Veneri Anatomiche è stata presentata dall'Associazione Culturale Daydreaming Project in collaborazione con il bar libreria Knulp, Via Madonna del Mare, Trieste, nel febbraio 2020 a cura di Nanni Spano e Paola Frousin. Dice Giada Caliendo, critica e curatrice d'arte sul Piccolo del 12 febbraio: "I lavori di Ranchetti sono intimisti, esistenziali, non necessariamente drammatici mantengono egualmente una costante tensione emotiva mutamento e intensa crescita. In qualche maniera c'è una reminiscenza di Frida Khalo soprattutto nella descrizione del corpo dove la parte anatomica del tronco viene sostituito da paesaggi interiori dai colori intensi. Gli organi sono sostituiti da paesaggi interiori, dalle emozioni, dalle paure. L'artista pone in evidenza un'ambivalenza, una dualità della donna che non sempre viene messa in evidenza."

[www.shantiranchetti.com/](http://www.shantiranchetti.com/)

### ALT

**Associazione di cittadini e familiari di Trieste per la prevenzione e il contrasto alle dipendenze.**

Siamo a disposizione di chi si trova in difficoltà per l'abuso di sostanze illegali e delle famiglie che si confrontano con questo problema. Proponiamo incontri informativi, gruppi di auto aiuto per i famigliari, gruppi con lo psicologo e formazione. Siamo presenti lunedì dalle 15.30 alle 18.30 al Centro di promozione della salute in Androna degli Orti 4

La nostra e mail è: [assalt.trieste@gmail.com](mailto:assalt.trieste@gmail.com)  
sito web: [www.assalt.org](http://www.assalt.org)

**Direttore editoriale**  
Fino Roveredo

**Direttore responsabile**  
Elena Dragon

**Coordinamento**  
Gabriel Schulliaquer

**Capo redattore**  
Gigiola Bagatin

### Redazione

Daniela, Monica, Zulema, Camila, Olivia, Alessandra, Salsaretta, Alessandra, Luciano, Valentina, Rajini

**Grafica & impaginazione**  
Nanni Spano

Le immagini di questo numero sono per gentile concessione di Shanti Ranchetti

[www.shantiranchetti.com/](http://www.shantiranchetti.com/)

il nostro sito  
[www.volerevolareweb.com](http://www.volerevolareweb.com)

Per suggerimenti o per inviare degli articoli si può scrivere a [volevola@hetmail.it](mailto:volevola@hetmail.it). Si ricorda che non possono venire accettati contributi senza firma. La redazione si impegna comunque a mantenere l'anonimato degli autori qualora essi lo desiderino. Se vuoi partecipare alla redazione si troviamo ogni giovedì dalle 16.00 alle 18.00

Androna degli Orti 4, Trieste  
tel. 040 635830  
Per appuntamenti in altri orari si può chiamare il 348 6037926